



درد زودرس زایمانی



درد زودرس چگونه است؟

اگر درد های رحمی قبل از هفته 37 رخ دهد درد زودرس زایمان نامیده می شود. ممکن است قبل از هفته 37 متوجه یک دوره انقباضات منظم و درد شوید. اهمیت این موضوع از آن جهت است که سبب تولد نوزاد نارس می شود و صدمات جبران ناپذیر و هزینه های هنگفت را برای نوزاد و خانواده به همراه می آورد.

علائم درد زودرس

موارد زیر علائم و نشانه های درد زودرس زایمان می باشد. در صورت مشاهده علائم زیر بهتر است با پزشک مشورت کنید.

- ✓ چکیدن مداوم مایع رقیق از واژن
- ✓ لکه بینی و خونریزی
- ✓ افزایش ترشح مهلی مخاطی مانند
- ✓ فشار دائمی و شدید در قسمت لگن و واژن
- ✓ گرفتگی های عضلانی مانند دوران قاعدگی
- ✓ کمردرد مداوم
- ✓ انقباضات منظم که با استراحت یا کاهش فعالیت متوقف نمی شود

علت ایجاد درد های زودرس:

- (1) سن کمتر از 19 سال و بالای 34 سال هر دو با افزایش احتمال زایمان زودرس همراه است.
- (2) نژاد: در سیاه پوستان دو برابر سفید پوستان شانس تولد نوزاد با وزن کم تولد وجود دارد
- (3) تغذیه نامناسب و وزن پایین
- (4) قد کوتاه مادر
- (5) مصرف سیگار و الکل و مواد مخدر
- (6) میزان فعالیت و شغل مادر: ساعات طولانی کار و شرایط بد کاری عامل خطری برای افزایش شیوع درد های زودرس محسوب می شود و بررسی های انجام شده نشان داده است که اگر زن باردار به کاری اشتغال داشته باشد که در آن ایستادن طولانی مدت اجتناب ناپذیر باشد در معرض خطر بیشتری برای زایمان زودرس قرار دارد.
- (7) عفونت دستگاه ادراری
- (8) فشار های روحی
- (9) چند قلوبی

واحد آموزش سلامت

تدوین: فرناز ایلی / کارشناس مامایی

بهار 1401

شماره سند: PAM-PLP

چنان چه این علائم تشدید شود حتما باید به پزشک مراجعه شود:

کمردردی که با خوابیدن برطرف نشود

درد هایی شبیه درد قاعدگی

دلپیچه همراه با اسهال

زیاد شدن ترشحات واژن

پاره شدن ناگهانی کیسه آب

نکته مهم:

اگر احساس کردید کیسه آبتان پاره شده یا دچار خونریزی شده اید و حرکات جنین بسیار کمتر از حالت عادی است و انقباض ها بسیار دردناک است و هر 5 دقیقه یک بار در هر ساعت تکرار میشود باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

منبع: راهنمای کشوری خدمات زایمان

لیوان مایعات در شبانه روز مصرف کنند. نوشیدن 4 لیوان شیر یا ماست شیرین توصیه می شود.

(3) خودداری از فعالیت شدید بدنی

مادران در معرض خطر بایستی از انجام فعالیت های زیر خود داری کنند: دویدن، پریدن، جا به جا کردن و حمل وسایل سنگین، بالا و پایین رفتن از پله

(4) خودداری از دلشوره و عصبانیت

(5) آموزش مادران در معرض خطر

اکثر مادران به طور طبیعی دردهایی را در طول بارداری به خصوص در سه ماهه سوم تجربه می کنند ولی این درد ها ثابت نیست و معمولاً از پنج بار در روز بیشتر تکرار نمی شود. زنانی که به درد های زودرس زایمانی دچار می شوند ممکن است پس از بهبودی موقت دچار درد شده که در طی دو هفته افزایش می یابد و بالاخره زایمان زودرس ایجاد می نماید.

آموزش به مادر با درد های زودرس زایمانی

(1) استراحت:

مادر باردار در خطر زایمان زودرس نباید بیشتر از یک ساعت به حالت ایستاده و بیشتر از دو ساعت به حالت نشسته به سر برد و بیشتر روی پهلو چپ استراحت کند. خوابیدن طولانی مدت به پشت باعث میشود جنین روی عروق بزرگ مادر فشار وارد کرده و سبب کاهش خونرسانی به جفت و جنین می شود. مادر باردار در معرض خطر باید از فعالیت روزانه کم کند و از انجام کار های سنگین خودداری کند

(2) بهداشت سیستم ادراری:

باید هر دو ساعت یک بار مثانه را تخلیه نموده و در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری مانند درد پهلو و درد زیر شکم و سوزش ادرار و ادرار قطره قطره و وجود تب هر چه زودتر به پزشک متخصص مراجعه کند. بهتر است آزمایش ادرار هر سه ماه یک بار در طول بارداری تکرار شود. نوشیدن آب مرکبات مثل پرتقال یا شربت آبلیموی رقیق باعث اسیدی شدن ادرار می شود که میتواند به کنترل عفونت کمک کند. باید مادران باردار 8 تا 10